

# VU Research Portal

## Te jong voor topsport?

Bakker, F.C.

**published in**  
Psychologie Magazine  
1991

**document version**  
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

**citation for published version (APA)**  
Bakker, F. C. (1991). Te jong voor topsport? *Psychologie Magazine*, 9(1), 34-37.

### General rights

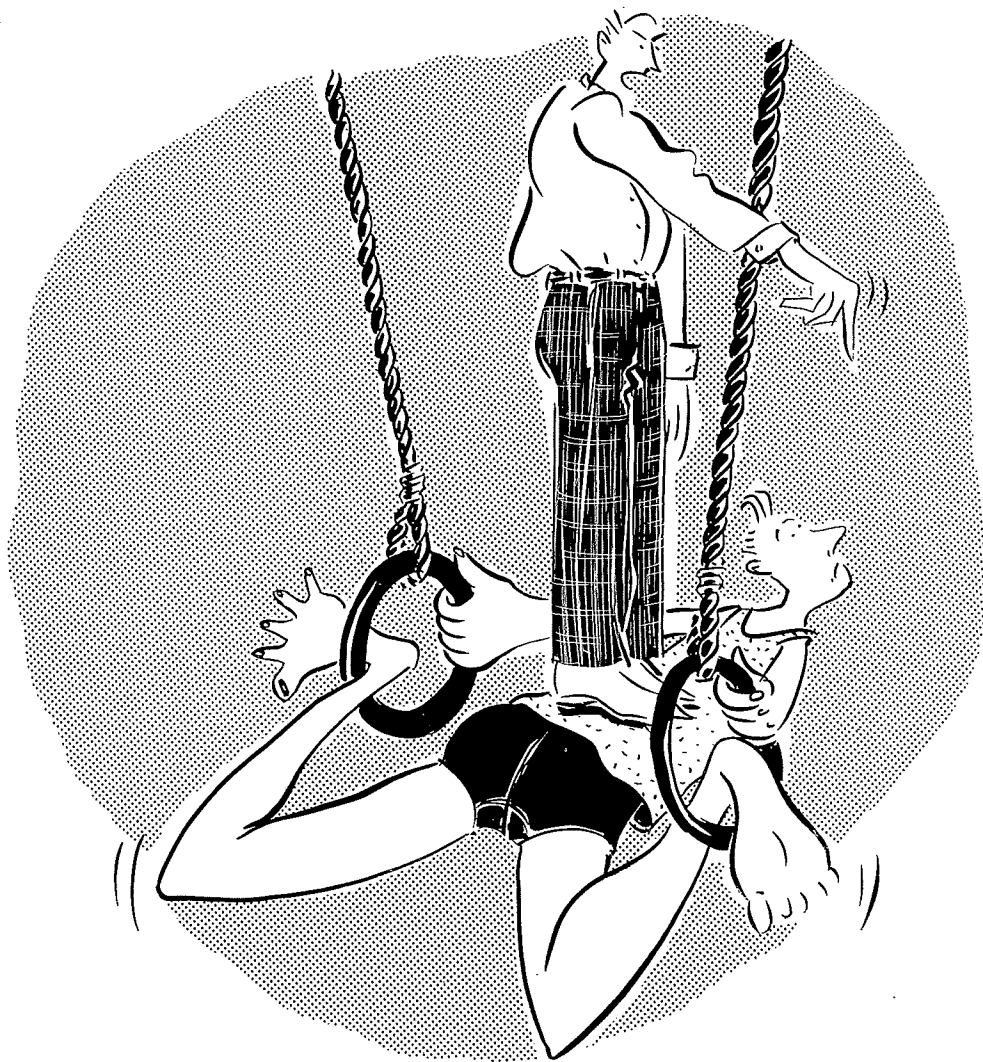
Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

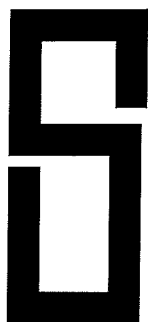
**E-mail address:**  
[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)



**T e i o n g v o o r**  
**TOPSPORT?**

**FRANK BAKKER**

**ILLUSTRATIES MIEKE DE HAAN**



inds het 'experiment' met de schakende zusters Polgar staan niet alleen de sporten waarin lichamelijke prestaties op de voorgrond treden in de belangstelling, maar roepen ook denksporten de vraag op of het zo intensief bezig

zijn met een bepaalde activiteit op zeer jonge leeftijd wel goed is. Een vraag die overigens ook gesteld kan worden in relatie tot bijvoorbeeld jonge begaafde musici of dansers. Kinderen die een professionele carrière als danser nastreven, zijn op hun tiende al 10 tot 15 uur per week bezig met balletlessen. De Polgar-zusjes zaten op hun vierde al enige uren per dag achter het schaakbord.

### **Wat kost een medaille?**

De vraag of intensieve sportbeoefening op jeugdige leeftijd gevolgen heeft voor de ontwikkeling van het kind kan natuurlijk alleen maar bevestigend beantwoord worden. Topsporters leren vaardigheden tot een niveau dat anders nooit bereikt zou zijn. Ze komen in situaties terecht, waar ze uitsluitend mee te maken krijgen doordat ze topsport beoefenen. Ze reizen, leggen contacten, zien dingen die ze anders niet gezien zouden hebben. Er zijn weinig of geen topsportende kinderen die (excessief) roken of drinken. En ze moeten zeer efficiënt met hun tijd om (kunnen) gaan.

Uiteraard heeft de medaille ook een keerzijde. De tijd die aan training en alles wat daar mee samenhangt besteed wordt, kan niet ergens anders aan besteed worden. Er is, zo blijkt uit onderzoek bij Duitse topsportende kinderen, meer van school verzuimd. Het is belastend voor het gezin. Uit hetzelfde onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat de topsportbeoefening van het kind ten koste gaat van het aantal hobby's dat ouders hebben en dat de financiële last in sommige gevallen oploopt tot meer dan driehonderd DM per maand.

Vanuit dit perspectief bezien lijkt de beoefening van topsport door kinderen primair een keuzeprobleem van ouders én kinderen. Een keuze die veel te maken heeft met waarden, de vraag wat ouders belangrijk vinden in de ontwikkeling van hun kind en wat het kind zelf belangrijk vindt. In de afweging spelen vanzelfsprekend ook mogelijke risico's – fysiek of psychisch – van topsportbeoefening op jonge leeftijd een rol. Veelal beperkt de discussie zich tot dit aspect en wordt het probleem vereenvoudigd tot de vraag of topsport slecht is voor kinderen. Of soms nog een stap verder, tot de vraag hoe slecht topsport is voor de ontwikkeling van het kind.

### **Het valt opvallend mee**

Over de *mogelijke* risico's van topsportbeoefening door kinderen bestaat een rijk geschakeerd scala aan opvattingen. In 1982 promoveerde in Duitsland Fahlbusch-Wendler op een proefschrift met de vraagstelling in hoeverre stimulering door de overheid van topsport door kinderen toelaatbaar is. Zij geeft een opsomming van mogelijke nadelige gevolgen voor de kinderen, zoals verlies aan kinderlijkheid, geringe zelfstandigheid, ondergeschiktheid aan de trainer, psychische overbelasting en socialisatieproblemen. Daarnaast zouden de kinderen gebukt kunnen gaan onder stress van selecties, publieke belangstelling en media, het risico lopen van een eenzijdige persoonlijkheidsontwikkeling en van contactarmoede, en lopen zij de kans blootgesteld te worden aan de geldingsdrang van hun ouders. Zij verwijst echter nauwelijks naar onderzoeksresultaten waaruit blijkt dat dit soort gevaren werkelijk verbonden zijn aan de beoefening van topsport. Het gaat vooral om mogelijke gevaren.

In dezelfde tijd werd in Duitsland een groots opgezet onderzoek uitgevoerd door Kaminski, Mayer en Ruoff onder kinderen in de leeftijd van 10 tot 14 jaar die behoorden tot de top (in hun leeftijdsklasse) bij het kunstrijden op de schaats, zwemmen en turnen. Als vergelijkingsgroep werden kinderen

**In een aantal takken van sport, zoals zwemmen en turnen worden al op zeer jonge leeftijd prestaties van wereldformaat geleverd. In veel andere sporten zijn kinderen al vanaf hun twaalfde jaar, en soms nog veel eerder, intensief bezig met sportbeoefening om de absolute top te bereiken. Kan dat geen kwaad?**

die intensief muziek beoefenden (zo'n drie uur per dag) en 'gewone' kinderen gebruikt. Aan het onderzoek namen bijna 180 kinderen deel (waarvan 50 'gewone' kinderen), waarvan het overgrote deel vier jaar na het eerste onderzoek opnieuw werd onderzocht. In het onderzoek werden niet alleen door de kinderen diverse tests en vragenlijsten ingevuld, maar werd ook informatie verzameld onder de ouders, leerkrachten, trainers en klasgenoten van de topsporters. De meest opvallende uitkomst van het onderzoek, dat uniek is van opzet en omvang, was de overeenkomst tussen de vijf groepen. De jonge topsporters blijken geen afwijkende positie in de klas in te nemen, niet minder hobby's te hebben dan gewone kinderen, niet meer of minder het gevoel te hebben dat zij geleefd worden en dezelfde schoolprestaties te leveren als de vergelijkingsgroepen. Er werden slechts marginale verschillen gevonden ten aanzien van persoonlijkheidseigenschappen tussen de topsporters en de andere kinderen, terwijl het aantal vrienden en vriendinnen dat de kinderen heeft evenmin verschilt. Uit het onderzoek van Kaminski en collega's blijkt dat de vraag, of topsport slecht is voor kinderen, in ieder geval niet zo eenvoudig te beantwoorden is als met de opsomming van Fahlbusch-Wendler gesuggereerd wordt. Toch is het niet moeilijk onder topsportende kinderen duidelijke probleemgevallen aan te wijzen. Ook als we aannemen dat alleen de meer extreme gevallen de kranten halen, dan gaat het om een zeer respectabel aantal. Bovendien kent iedereen in zijn of haar omgeving wel een voorbeeld van een kind dat door zijn sportbeoefening in de problemen is geraakt. Of klopt die conclusie misschien niet helemaal?



### **Ouders stellen hoge eisen**

Vanden Auweele, verbonden aan de Katholieke Universiteit Leuven, hanteert een model, waaruit direct duidelijk wordt dat het niet zo eenvoudig is het beoefenen van topsport als oorzaak voor bepaalde problemen aan te wijzen. Problemen ontstaan wanneer draaglast en draagkracht (respectievelijk belasting en belastbaarheid) niet met elkaar in evenwicht zijn. Laten we gemakshalve aannemen dat de belasting en de belastbaarheid bij twee kinderen exact even groot is. Beiden beoefenen dezelfde tak van sport, op hetzelfde niveau, met dezelfde trainingsintensiteit enzovoorts. Bij de een zijn ouders en trainer ondersteunend, ze geven ook blijk van belangstelling wanneer het kind minder goed presteert en stimuleren de zelfstandigheid van het kind. Kortom ze vertonen gedrag dat de jonge topsporter in staat stelt de belasting goed aan te kunnen. Bij de ander geeft de omgeving veel minder support. Er wordt veel nadruk gelegd op het behalen van goede prestaties, onvrede of onverschilligheid wordt getoond wanneer de prestaties slecht zijn, enzovoorts.

Onderzoek van Tara Scanlan, in de Verenigde Staten, toont aan dat de houding van de ouders tegenover hun kinderen één van de factoren is die samenhangt met het ervaren van stress voorafgaand aan en tijdens een wedstrijd. Kinderen bij wie de druk van ouders (en trainers) om te presteren relatief groot is en kinderen die het idee hebben dat hun ouders zware eisen aan hen stellen, ervaren meer 'wedstrijdstress' dan kinderen van wie de ouders minder eisen stellen. Ook als de ouders in de ogen van de kinderen te optimistisch zijn over het resultaat van een wedstrijd, draagt bij aan het ervaren van meer stress-gevoelens bij de kinderen.

Blijkbaar vormt de omgeving in het ene geval een factor die bijdraagt aan het vergroten van de belasting (of het verkleinen van de belastbaarheid), terwijl in het andere geval juist het tegenovergestelde gebeurt.

Maakt het voorgaande al duidelijk dat het niet zo eenvoudig is problemen zonder meer toe te schrijven aan de beoefening van topsport, de aanname dat belasting en belastbaarheid bij twee kinderen identiek zijn, is in werkelijkheid natuurlijk uiterst onwaarschijnlijk. Aan kinderen die topsport beoefenen, wordt een groot aantal eisen gesteld: zij moeten winnen, demonstreren wat ze kunnen, een strakke tijdsindeling hantieren, hun sportbeoefening combineren met school, soms aan de verwachtingen van sponsors voldoen, van huis kunnen zijn enzovoorts. Uit hetzelfde onderzoek van Scanlan blijkt dat kinderen die de neiging hebben aan zichzelf te twifelen, minder zelfverzekerd zijn, wat sneller uit hun evenwicht gebracht kunnen worden en niet zoveel vertrouwen in hun resultaat hebben, meer wedstrijdstress ervaren dan kinderen die zelfverzekerder zijn en over meer zelfvertrouwen beschikken. De één is beter opgewassen tegen de druk van de omstandigheden dan de ander. Voor een deel zou dit trouwens kunnen verklaren waarom topsportbeoefening minder problemen oproept dan men in eerste instantie zou verwachten. Degenen die niet zo goed bestand zijn tegen de druk, haken eerder af en zorgen zo voor een zekere mate van zelfbescherming.

### **Een manke vergelijking**

Een op het eerste gezicht aantrekkelijke mogelijkheid om na te gaan of topsport 'slecht' is voor kinderen, is het vergelijken van topsporters (eventueel ex-topsporters) met personen die zich niet zo intensief met sport hebben beziggehouden. Uit het Duitse onderzoek van Kaminski bleek zo'n vergelijking niet zoveel op te leveren. Een van de verklaringen daarvoor

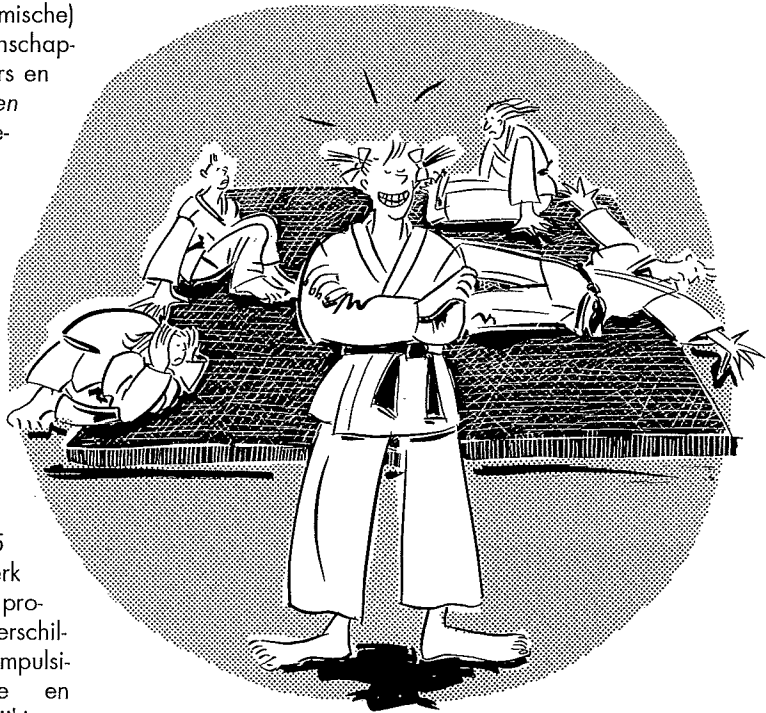
vormt het feit dat de groep (top)sporters verschilt van de groep niet-sporters, in elk geval op een paar kenmerken. Naast allerlei lichamelijke (fysiologische en anatomische) eigenschappen, zijn er een paar psychologische eigenschappen die met grote regelmaat verschillen tussen sporters en niet-sporters. Met name geldt dit voor *het naar buiten gekeerd zijn* of extraversie (sporters zijn over het algemeen wat extravert) en -emotionaliteit (sporters zijn emotioneel wat stabiel). Dit zijn echter tevens eigenschappen die samenhangen met iemands reacties op stress-situaties.

Er doet zich nog een tweede moeilijkheid voor bij de vergelijking tussen sporters en niet-sporters. Een bepaalde subcultuur – bijvoorbeeld die van het topturnen, of het langebaan schaatsen – kan bepaalde personen aantrekken. Een onderzoek dat aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit werd uitgevoerd onder jonge balletdansers (meisjes, in leeftijd variërend van 11 tot 18 jaar) lijkt steun te geven aan deze opvatting. De dansers in het onderzoek volgen een opleiding waarin zij 10 – 15 uur per week aan balletles besteden, met het oogmerk toelating tot de dansacademie veilig te stellen en een professionele danscarrière tegemoet te gaan. De dansers verschillen wat betreft eigenschappen als spanningsbehoefte, impulsiviteit, emotionaliteit, zelfbeeld, prestatiemotivatie en waardering voor het eigen uiterlijk van een vergelijkingsgroep. Uit een vervolgonderzoek, waarbij onderscheid gemaakt kon worden tussen *dropouts* en leerlingen die de opleiding nog volgden, blijkt dat tussen deze twee groepen weinig of geen verschil aanwezig is ten aanzien van de genoemde eigenschappen. Dit resultaat suggereert dat dansers – of ze nu kans zien om de opleiding voort te zetten of niet – gekenmerkt worden door een stereotiep profiel van eigenschappen. Een profiel dat hen er mogelijk toe brengt zich speciaal tot de subcultuur van balletdansers aangetrokken te voelen.

Gesteld dat er zich in zo'n groep al meer problemen zouden voordoen dan in een vergelijkingsgroep, dan is het helemaal niet gerechtvaardigd die problemen toe te schrijven aan de intensieve beoefening van ballet. De problemen zouden even goed te maken kunnen hebben met de selecte groep waartoe zij behoren.

Het voorgaande wil niet zeggen dat er geen problemen kunnen optreden wanneer kinderen al op zeer jonge leeftijd intensief topsport beoefenen. De vraag of topsport slecht is voor kinderen lijkt echter niet de goede vraag. Er doen zich op gezette tijden problemen voor bij topsporters. Het is nuttig die in kaart te brengen en te proberen die te voorkomen. Uit het onderzoek naar factoren die samenhangen met het ervaren van wedstrijdstress komt naar voren dat de houding van ouders en trainers één potentieel belangrijke factor is.

Ten tweede lijkt het zinvol de keuze vóór of tegen topsportbeoefening van een bepaald kind explicieter te maken dan nu vaak gebeurt. Hoewel het vaak om een heel geleidelijk proces gaat – een kind zwemt aardig, wordt uitgenodigd wat vaker te trainen, komt in de selectie van de club enzovoorts – verdient de vraag of de eenmaal ingeslagen weg voortgezet moet worden of niet zeker aparte aandacht. Een bepaalde keuze heeft immers allerlei implicaties, bijvoorbeeld voor school, opleiding en beroepsmogelijkheden. Ook de situatie na de sportloopbaan en de mogelijkheid dat de top niet gehaald wordt, zou op zo'n keuzemoment in ogenschouw genomen kunnen worden.



Ten slotte lijkt het nuttig bij de vraag naar de effecten van topsportbeoefening door kinderen de aandacht meer te richten op specifieke sporten en problemen die zich daar voordoen, dan algemeen over topsport te spreken. Het is zeer twijfelachtig of men tennis, turnen, schaatsen en zwemmen, met hun zeer verschillende subculturen, zonder meer over één kam mag scheren. ●

**Wat voor invloed heeft topsportbeoefening op kinderen? Daar wordt meestal nogal negatief over gedacht. Uit een uniek Duits onderzoek blijkt echter dat jonge topsporters geen afwijkende positie in de klas innemen, niet minder hobby's hebben dan gewone kinderen, niet meer of minder het gevoel hebben dat zij geleefd worden en dezelfde schoolprestaties leveren als kinderen waarmee ze werden vergeleken. Deze vraag is dus niet zo eenvoudig te beantwoorden. Problemen kunnen wel ontstaan als de belasting en de 'draagkracht' van het kind niet in evenwicht zijn. Daarbij speelt de omgeving van het kind, zoals ouders en trainers, een belangrijke rol en blijken individuele verschillen tussen de kinderen onderling van groot belang.**

DR. F.C. BAKKER is verbonden aan de vakgroep Psychologie, Faculteit der Bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam.